PROJET PEDAGOGIQUE DE L'ECOLE DE RUGBY DU SCLR XV

Version n°	Date modif	Type modif	Rédigé par	Approuve par
0	05/01/2013	Création	M. Costa	M. Delfaut
1	08/02/2013	Ajout référant, formation éducateur, réunions pédagogiques, fiches d'évaluations	M. Costa	M. Delfaut

PROJET PEDAGOGIQUE DE L'ECOLE DE RUGBY DU SCLR XV

Sommaire :

- **Introduction**
- **Accueil**
  - Organisation administrative
  - Contacts
- **Structures et moyens mis en place**
- **Formation**
  - Charte de l'école de rugby du SCLR XV
  - Moins de 7
  - Moins de 9
  - Moins de 11
  - Moins de 13
  - Moins de 15
  - Déroulement d'une séance d'entrainement
  - Formation des éducateurs
  - Réunions pédagogiques
  - Evaluation des enfants
  -
- **Annexes**

PROJET PEDAGOGIQUE DE L'ECOLE DE RUGBY DU SCLR XV

Introduction

1- Les objectifs du projet pédagogique

Le projet pédagogique permet de formaliser le travail des éducateurs et leurs objectifs pédagogiques.
Il permet d'assurer une cohérence de progression entre les différentes catégories. Chaque éducateur et par conséquence, chaque jeune peut se situer dans la progression d'apprentissage du jeu de rugby

2- Les objectifs de l'Ecole de Rugby

1- Permettre à chaque jeune rugbyman de pratiquer le rugby avec plaisir à son niveau
2- Faire découvrir à chaque jeune les valeurs du rugby (solidarité, contact, persévérance, vertu du collectif, .)
3- Fidéliser le plus de jeunes possibles pour avoir des effectifs conséquents

3- Mise à jour du projet pédagogique

Les versions du projet sont révisées une fois en début de saison (les éducateurs changent, les enseignements de la saison passée permettent une évolution….)

...PRENDRE CONSCIENCE DE L'AUTRE... L'ACCEPTER DANS UNE TÂCHE COMMUNE... PARTAGER UN ESPACE... UN BALLON... RESPECTER L'AUTRE...
TU FAIS PHILO OU RUGBY ?!?
M.R

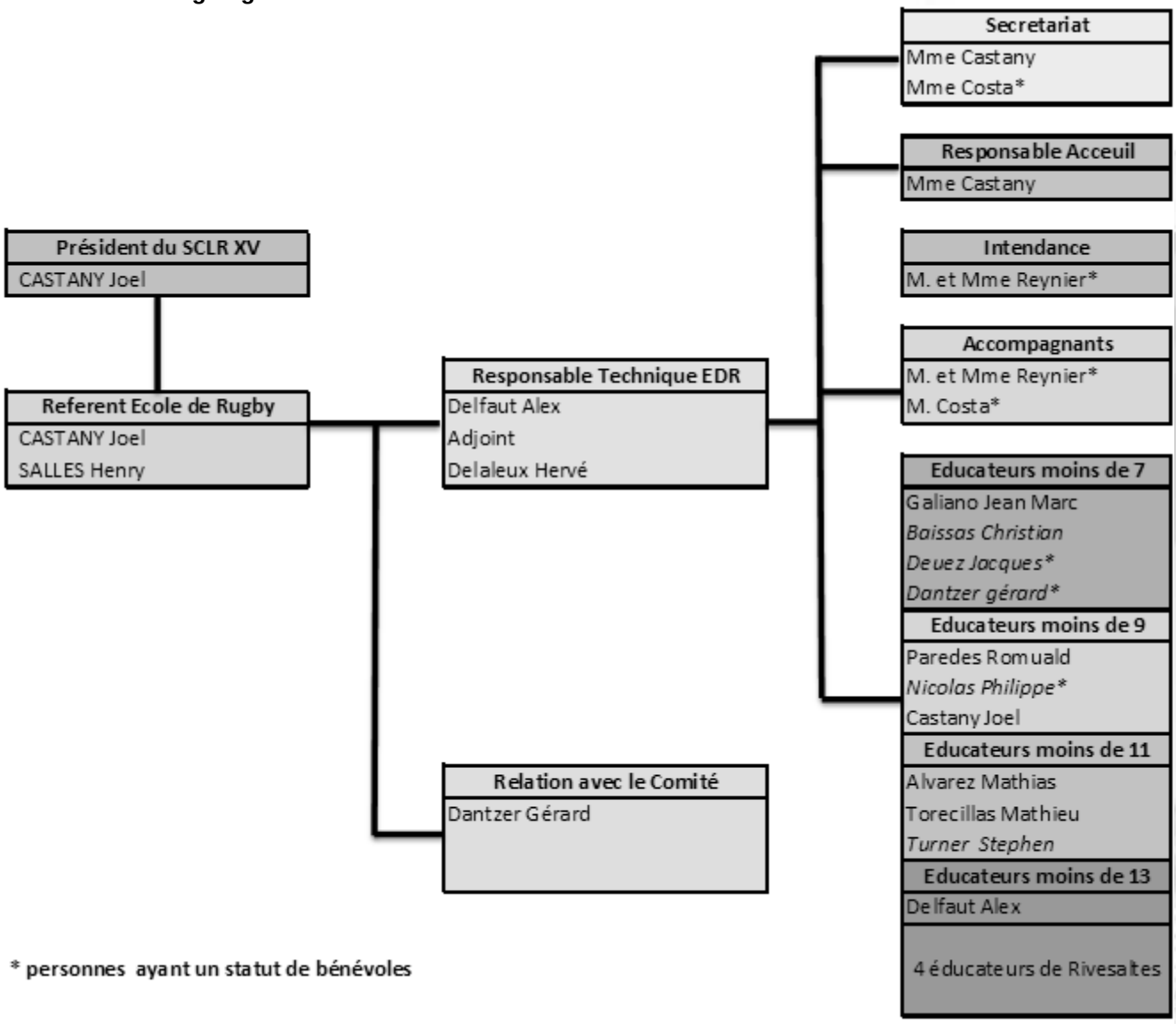
Nota : divers documents sont tirés du site de la FFR

PROJET PEDAGOGIQUE DE L'ECOLE DE RUGBY DU SCLR XV

Accueil

1- Organisation administrative

a. Organigramme



* personnes ayant un statut de bénévoles

b. Contacts

Delaleux Hervé: tel.: 06-79-84-91-39 Mail :herve.delaleux@free.fr

Delfaut Alex. : tel.: 06-20-53-02-91 Mail: alexdelfaut@gmail.com

Costa Sandrine tel.: 06-16-53-55-27 Mail: pascal.costa500@orange.fr

2- Structures et moyens

Le stade municipal de Leucate est mis à disposition de l'école de Rugby du SCLR XV le mercredi après midi, pour les entrainements.
Les séances d'entrainement ont lieu de 14h30 à 16h30 avec un accueil à 14h00 pour les moins de 7 , 9 et 11.
Pour les moins de 13, l'entrainement à lieu le mardi soir à Rivesaltes en regroupement.
Le complexe sportif de Leucate est doté de 4 vestiaires, et l'école de rugby a à sa disposition une salle lui permettant d'accueillir les enfants et de prendre la collation.
Tous le matériel nécessaire est mis à disposition des éducateurs dans cette même salle. (Maillots, chasubles, plots, ballons, pharmacie…)
Pour les tournois l'organisation des transports se fait avec l'aide des parents et éventuellement du minibus du club si besoin.
Pour l'entrainement des moins de 7,9 et 11, un ramassage des enfants est effectué à Roquefort et La palme.
Tous les enfants de la catégorie moins de 13 sont acheminés par l'intermédiaire d'un minibus (mis à disposition par le club) aux entrainements de Rivesaltes.
A la suite des entrainements, une collation est organisée par les membres de l'EDR.
Des manifestations sont organisées par l'école tels que des lotos, bourriches, des stands… ainsi qu'une sortie de fin d'année.
En cas de besoin une pharmacie est à disposition lors des entrainements et des tournois, La check liste de cette dernière est en annexe

CHARTE DE L'ECOLE DE RUGBY DU SCLR XV

Engagement du Club	Engagement des éducateurs	Engagement du joueur	Engagement des parents
- Assurer de bonnes conditions d'entrainements	*- être 1/4 d'heure avant chaque rendez vous (entrainement, tournoi…)*	*- être à l'heure à chaque rendez vous*	*- Respecter les horaires*
- Associer les parents à la vie du club, proposer des activités et festivités	*- Assurer la sécurité des enfants*	*- Respecter les règles du jeu, les décisions de l'arbitres, les adversaires, les encadrants*	*-Communiquer avec l'équipe d'encadrement*
-Communiquer avec les familles et transmettre les informations (report ou annulation d'entrainement ou tournoi …)	*-Préparer les séances d'entrainement*	*- Respecter les locaux et le matériel et participer au rangement après les séances*	*-Avertir lorsque vous récupérer votre enfant*
-Faire progresser le joueur à son rythme en favorisant le plaisir du jeu	*-Faire progresser le joueur à son rythme en favorisant le plaisir du jeu*	*- s'interdire toute forme de violence*	*-Prévenir en cas d'absence*
-Faire le nécessaire en cas d'incident ou d'accident	*- Respecter les décisions de l'arbitres, les adversaires*		*-Accompagner quand cela est possible, les enfants aux tournois et assister et encourager*
-Assurer et licencié le joueur auprès de la FFR	*- Attendre le départ du dernier enfant à partir*		*- Respecter les décisions de l'arbitre, les adversaires*
	- Sensibiliser les enfants à l'esprit sportif et à la charte du club		*- Veillez à ce que le joueur respecte ses engagements*
	- Respecter un temps d'entrainement raisonnable		
	- Refuser tout acte de violence sur le terrain		
	-Sensibiliser les enfants aux problèmes liés au dopage et à la drogue		

Formation des Moins de 7 :

Les enfants de cet âge apprennent d'autant plus facilement à partir du moment où ils le font en s'amusant. Nous partons du principe que les aspects fondamentaux suivants doivent rester dans l'esprit des éducateurs pour initier correctement les enfants de cette tranche d'âge :

- L'objectif général est de transmettre l'envie, la passion de la pratique du rugby dans un esprit de respect des règles de vie du groupe
- La pratique du rugby doit être un plaisir
- L'aspect ludique est primordial : toutes nos activités sont axées sur l'amusement et le plaisir de jouer entre copain.
- La sécurité des enfants dans toutes les phases de jeu, que ce soit lors des entraînements ou pendant les matchs est au cœur de nos préoccupations
- Apprendre aux enfants à apprécier la vie de groupe

A cet âge, l'enfant a besoins d'un cadre de référence. C'est son premier contact avec le rugby, son apprentissage devra se faire par le plaisir et le jeu.
Les objectifs de travail sont les suivants :

- Porter la balle
- Avancer vers l'avant
- Conserver le ballon
- Récupérer le ballon
- S'orienter sur le terrain
- Connaitre les règles de la marque

Afin d'atteindre ces objectifs les exercices d'entrainements permettent d'évoluer dans le domaine de la lutte, des courses et da la manipulation du ballon

	Objectifs de travail	Comportements attendus
Jeu de mouvement	• Porter la balle • Avancer vers l'avant	• Marquer souvent • Attraper le ballon • Courir avec le ballon • Défendre sa ligne de but • S'opposer physiquement • Attraper le porteur de balle
Gestion des contacts et des luttes	• Conserver le ballon au contact ou le récuperer	• Jouer en sécurité • Avancer au contact de l'adversaire • Lutter pour gagner le ballon • Accepter de tomber
Lancement de jeu	• S'orienter vers la cible	• Repérer la ligne de marque • Se placer chacun dans son camp • Respecter les limites du terrain
Respecter les règles	• Connaître la règle de la marque et du hors-jeu	• Poser le ballon pour marquer • Se replacer pour faire avancer

Voir en annexes les exercices

Formation des Moins de 9 :

Dans la continuité des -7 continuer à développer **les droits et devoirs** du joueur

- Passer de rugby « **découverte »** à rugby « **éducatif »**
- Assimiler la notion d'**avancer** avec ou sans ballon,
- Vaincre la **peur du contact**
- Créer une dynamique de **groupe.**

	Objectifs de travail	Comportements attendus
Jeu de mouvement	• Avancer individuellement et collectivement en utilisation et en opposition	• S'orienter dans l'espace de jeu • Avancer vers l'adversaire • Eviter l'adversaire • Arrêter le porteur du ballon • Bloquer et s'opposer au porteur de balle • Reconnaître ses partenaires
Gestion des Contacts et des Luttes	• Proteger et canaliser la balle dans le regroupement • Repousser les opposants	• Lutter au coeur du regroupement • Entrer en contact avec l'adversaire • Eloigner le ballon de l'adversaire • Pousser en engageant les épaules
Lancement de jeu	• Opposer le point fort au point faible adverse	• Avancer dans l'espace laissé libre • Jouer individuellement avec son point fort : défier et contourner
Respecter les règles	• Respecter les quatre règles fondamentales : - Marque - Droits et devoirs - Hors-jeu - Placage	• Etre utile et disponible pour le jeu • Jouer en sécurité malgré l'augmentation de l'intensité des courses et des luttes • Permettre au jeu de se dérouler

Voir en annexes les exercices

Formation des Moins de 11 :

Apprendre :

- les règles fondamentales du rugby et les respecter
- la notion d'avancer.
- le soutien des partenaires en position d'utilisateurs et d'opposants ..
-

Commencer à travailler sur les perceptifs décisionnels

	Objectifs de travail	Comportements attendus
Jeu de mouvement	• Assurer la continuité du jeu en évitant le blocage • Prendre en compte le partenaire • Arrêter le porteur de balle	• Se placer dans l'axe du porteur de balle • Passer le ballon en relais • Soutenir le porteur de balle sur le plan latéral • Plaquer le porteur de balle • Défendre avec son partenaire proche
Gestion des contacts et des luttes	• S'investir dans le regroupement • Rendre le ballon disponible	• Assurer les différents rôles : Arracher - protéger - pousser - ramasser • Placer son buste • Fléchir ses jambes et être équilibré • Amener le ballon loin de la ligne de front et l'utiliser
Lancement de jeu	• Se placer pour franchir la ligne d'avantage au plus vite	• Faire avancer le premier rideau • Réagir vite à la mise en place • Organiser les soutiens au porteur de balle
Respecter les règles	• Intégrer les règles fondamentales • Respecter le hors-jeu sur les phases de blocage	• S'engager dans le placage • Placer son dos et sa tête, serrer les bras • Se replacer pour soutenir ses partenaires • Etre peu pénalisé • Ne pas faire mal • Ne pas se faire mal

Voir en annexes les exercices

PROJET PEDAGOGIQUE DE L'ECOLE DE RUGBY DU SCLR XV

Formation des Moins de 13 :

Exploration et Fidélisation

Phase pré pubertaire avec des modifications physiologiques et morphologiques qui amènent une désorganisation des coordinations acquises antérieurement et sur le plan affectif, les derniers réaménagements de la personnalité avec une oscillation entre des solutions extrêmes entraînant des relations à l'entourage perturbées. Cette période ne permet pas d'activité de forte intensité mais plutôt un entraînement de l'habilité.

Apprendre en jouant / Jouer en apprenant

L'éducateur organise les groupes, la durée, l'espace, les règles, il fait jouer, anime, encourage. Il effectue des bilans en rapport avec les objectifs pendant la situation et remet en pratique. L'éducateur réalise un bilan en fin de situation. Une attention particulière doit être apportée à la hiérarchie des objectifs.

Le niveau de jeu évolue sur les plans de l'utilisation et de l'opposition, il faut donc faire vivre aux joueurs ces deux statuts dans la même situation. Il faudra être vigilant sur l'arbitrage, afin de ne pas aller contre leur grand besoin de justice et leur proposer d'arbitrer

	Objectifs de travail	Comportements attendus
Jeu de mouvement	• Assurer la continuité du mouvement qui avance en évitant le blocage • Réalisation du choix : passe ou perce • S'opposer directement ou glisser	• Avancer dans les intervalles • Avancer dans les espaces à faible densité de joueurs adverses • Choisir le meilleur soutien • Soutenir dans l'axe : retard pour meilleure vitesse et plus de puissance • Soutenir latéralement : s'écarter du porteur, jouer dans l'espace • S'opposer collectivement sur l'espace menacé • Conserver une réserve défensive
Gestion des Contacts et des Luttes	• S'organiser dans le blocage • Sortir des axes de poussée des utilisateurs /Opposants	• Percuter en protégeant son ballon • Faire le choix : rester debout ou aller au sol • Extraire la balle du regroupement • Combattre collectivement • Respecter son rôle • Contourner la pression adverse • Se lier et repousser les attaquants • Retourner le porteur de balle
Lancement de jeu	• Approche des stratégies • Lancement de jeu loin ou lancement près	• Se démarquer • Changer les trajectoires de course • Avancer et provoquer l'adversaire • Reconnaître les points faibles et les utiliser
Respecter les règles	• Règles du hors-jeu sur le jeu au pied • Règles de la phase ordonnée de la mêlée	• Occuper l'espace • Presser l'adversaire • Inverser les rapports de force • Etre peu pénalisé • Se positionner correctement : liaisons-placements dos-flexion • Regarder à l'entrée en mêlée • Talonner et conduire le ballon

Voir en annexes les exercices

PROJET PEDAGOGIQUE DE L'ECOLE DE RUGBY DU SCLR XV

Formation des Moins de 15 :

Sans objet cette année

Déroulement d'une séance d'entrainement à l' EDR du SCLR XV :

Chaque séance à un objectif global et les exercices visent à travailler les aspects décrits dans les objectifs

a. Echauffement

- Echauffement musculaire (poignets, bras, jambes, ….)
- Apprendre à courir en groupe (collectif), développer les réflexes des joueurs
- Privilégier le jeu avec ballons même lors de cette étape

b. Exercices au cours de la séance

- En fonction d'un thème (plaquage, course, manipulation du ballon, etc.), nous mettons en place des ateliers permettant à chaque joueur de trouver des exercices adaptés à son niveau
- Comme d'habitude, chaque « atelier » permet aux joueurs de prendre un maximum de plaisir en apprenant.
- La rotation organisée autour des ateliers permet aux joueurs de varier au maximum les activités.

c. Match

- Les matchs de fin d'entrainement peuvent prendre une forme dirigée avec une explication des situations (arrêt du jeu sur une faute avec explication)

d. Retour au calme

- En fin de séance, nous nous accordons cinq minutes pour discuter avec les joueurs et calmer les excitations dues aux matchs, avant la distribution d'une collation en salle.

Formation des Educateurs :

Formation	
Educateurs moins de 7	
Galiano Jean Marc	en cours de formation
Baissas Christian	X
Deuez Jacques	X
Dantzer Gérard	X
Educateurs moins de 9	
Paredes Romuald	X
Nicolas Philippe	X
Castany Joel	OK
Educateurs moins de 11	
Alvarez Mathias	OK
Torecillas Mathieu	OK
Turner Stephen	X
Educateurs moins de 13	
Delfaut Alex	en cours de formation
4 éducateurs de Rivesaltes	

PROJET PEDAGOGIQUE DE L'ECOLE DE RUGBY DU SCLR XV

Réunions pédagogiques :

Des réunions pédagogiques ont lieu 5 fois par an juste avant les congés scolaires (Toussaint, Noël, Février, pâques et Juin) afin d'évaluer le programme pédagogique.

	OBJECTIFS DE TRAVAIL		
Période	Moins de 7 ans et moins de 9 ans	Moins de 11 ans	moins de 13 ans
Septembre à Toussaint	Résoudre les problèmes affectifs avec le sol et l'adversaire jeux de luttes, plaquage Règles fondamentales	Résoudre les problèmes affectifs avec le sol et l'adversaire jeu de mouvement : opposant placages	jeu de mouvement : opposant placages parcours moteurs+ manipulations de balle
Toussaint à Noel	Principes : avancer/s'opposer	jeu de mouvement : utilisateurs 1+1 contre 1+1 (rôle du porteur et du soutien) parcours moteurs+ manipulations de balle	jeu de mouvement : utilisateurs jeu pénétrant rôle du porteur et des soutiens parcours moteurs+ manipulations de balle
Noel à Fevrier	1 contre 1 parcours moteurs+ manipulations de balle règles fondamentales	phase de fixation: utilisateurs et opposants , Mauls parcours moteurs+ manipulations de balle	jeu de mouvement : utilisateurs et opposants Mauls + mélée spontanée parcours moteurs+ manipulations de balle
Fevrier à Pâques	Principes : avancer/s'opposer	jeu de mouvement : utilisateurs 1+1 contre 1+1 parcours moteurs+ manipulations de balle jeu de mouvement : opposant	jeu de mouvement : utilisateurs jeu contournant parcours moteurs+ manipulations de balle
Pâques aux grandes vacances	parcours moteurs+ manipulations de balle règles fondamentales Principes : avancer/s'opposer	phase de fixation: utilisateurs et opposants jeu au pied parcours moteurs+ manipulations de balle	phase de fixation: utilisateurs et opposants jeu au pied parcours moteurs+ manipulations de balle

Fiche d'évaluation individuelle

Fiche d'évaluation de l'école de rugby du SCLR XV

Nom: Prenom: Année de naissance:

Catégorie moins de 7		oui	Non
porteur de balle	Percuter avec un ballon (résoudre problèmes affectifs avecl'adversaire), accepter le contact avec l'adversaire		
	Accepter de tomber		
	Résister aux contacts en restant debout et en se tournant		
	passer le ballon en retrait		
	Avancer avec le ballon		
	Courir vite avec le ballon		
	poser le ballon pour marquer		
	Donner ou passer le ballon		
Role du partenaire	Soutenir en aidant physiquement le porteur de balle		
	Arracher un ballon pour le conserver ou le jouer		
	Ramasser un ballon et avancer		
	Attraper un ballon		
	Se lier un partenaire pour pousser et avancer		
Defense	Défendre sa ligne de but		
	Attraper le porteur de balle		
	Cherche à récupérer le ballon		
	Règles fondamentales de l'en avant		

Fiche d'évaluation de l'école de rugby du SCLR XV

Nom: Prenom: Année de naissance:

Catégorie moins de 9		oui	Non
porteur de balle	Percuter avec un ballon (résoudre problèmes affectifs avecl'adversaire), accepter le contact avec l'adversaire		
	Tomber avec le ballon, tourné vers son camp		
	Résister aux contacts en restant debout et en se tournant		
	passer le ballon en retrait		
	Avancer avec le ballon		
	Courir vite avec le ballon		
	Changer de direction (jeu en évitement)		
	Donner ou passer le ballon (arrêter et en mouvement)		
	Chercher à jouer dans les espaces libres en avançant		
Role du partenaire	Soutenir en aidant physiquement le porteur de balle		
	Arracher un ballon pour le conserver ou le jouer		
	Ramasser un ballon et avancer		
	Attraper un ballon en se déplaçant		
	Se lier un partenaire pour pousser et avancer		
Defense	Participer à la mise en place d'une organisation ou un pressing en ligne pour défendre (prémices de rideau 1)		
	Plaquer de côté (position correcte et comprise)		
	Chercher à récupérer le ballon		
	Règles fondamentales du hors-jeu, de l'en avant		

Fiche d'évaluation de l'école de rugby du SCLR XV

Nom: Prenom: Année de naissance:

Catégorie moins de 11		oui	Non
porteur de balle	Percuter avec un ballon en le protegeant		
	Tomber avec le ballon, tourné vers son camp		
	Résister aux contacts en restant debout ou en passant par le sol en se tournant		
	Passer correctement le ballon		
	Avancer avec le ballon		
	Courir vite avec le ballon		
	Changer de direction (jeu en évitement)		
	accelerer dans le jeu		
	Crochet/cadrage		
Role du partenaire	Soutenir le porteur de balle		
	Arracher un ballon pour le conserver ou le jouer		
	Attraper un ballon , en l'air, au sol, de son partenaire		
	Se lier a un partenaire pour pousser et avancer dans un maul		
	Attraper un ballon en se déplaçant		
Defense	Plaquer correctement de coté		
	Plaquer correctement de face		
	Faire une ligne de defense		
	Se placer en miroir face à un adversaire		
Jeu au pied	Coup de pied par-dessus en gardant le ballon dans le terrain		
	Réceptionner un ballon en l'air ou ras de terre en se tournant vers son camp		
	Règle fondamentales du hors jeu, de l'en avant, se situer sur le terrain, initiation à l'arbitrage		

Fiche d'évaluation de l'école de rugby du SCLR XV

Nom: Prenom: Année de naissance:

Catégorie moins de 13		oui	Non
porteur de balle	Percuter avec un ballon en le protegeant		
	Tomber,liberer le ballon vers son camp		
	Résister aux contacts		
	Passer correctement le ballon		
	Accelerer à la prise de balle		
	Crochet/cadrage		
	Connaitre les regles de jeu		
	Maul (techniques et placements)		
	Melée spontanée (techniques et placement)		
Role du partenaire	Soutenir le porteur de balle		
	Arracher un ballon		
	Ramasser un ballon et avancer ou passer		
	Recevoir un ballon		
	Se lier et pousser pour avancer		
Defense	Participe a la mise en place du 1er rideau		
	Plaquer correctement de face et de coté		
	Plaquer par derriere		
	Participe a la mise en place du 3eme rideau		
Jeu au pied	Coup de pied court		
	jeu au pied defensif (suivant le poste)		
	Coup de pied long		
	Receptionner un ballon		
Attaque	Jeu pénétrant(jeu à hauteur)		
	Jeu deployé pénétrant(dans les intervalles)		
	Jeu deployé contournant(vers les exterieurs)		
	Receptionner un ballon		

Annexe1 Check list de la pharmacie

	Produits	Utilisation	Quantités
PLAIES **BENIGNES**	Paire de Gants stériles taille 8	Pour soins, notamment en cas de saignement	**2**
	Eau Oxygénée 10 volumes dosettes	Antiseptique sur plaies souillées (terre, …) Ne pas utiliser avec un autre antiseptique	**10**
	Chlorhexidine aqueuse dosettes	Antiseptique Ne pas utiliser avec un autre antiseptique	**10**
	Sérum Physiologique dosettes (Chlorure de Sodium 0,9 %)	Lavage des yeux, du nez, de la bouche, des plaies, ou pour humecter le Coalgan	**10**
	Compresses stériles sachets 7,5cm x 7,5cm	Jeter les compresses non utilisées une fois le sachet ouvert	**10**
	Coalgan mèche hémostatique stérile boîte de 5 sachets	Saignements: nez, bouche, cutanés (nettoyer les plaies, le sang, avec du sérum physiologique : pas de chlorhexidine ou eau oxygénée) La mèche peut être humectée avec du sérum physiologique pour faciliter l'introduction dans la narine. Laisser en place au moins 30mn, pas plus de 24h	**1**
	Pansements individuels 2cm x 7cm		**10**
	Pansements individuels 10cm x 15cm		**10**
	Sparadrap 2cm rouleau	Pour maintenir une bande	**1**
	Bande de crêpe 10cm	Pour maintenir un pansement, des compresses	**1**
	Tulle gras ou Interface plaque 10cm x 10cm	Pour brûlures par frottement sur le terrain, appliquer après avoir nettoyé et désinfecté à la chlorhexidine	**1**
	Sutures adhésives stériles 6mm x 100mm plaquette de 6	Pour rapprocher les bords d'une petite plaie franche bien désinfectée, non souillée, ne saignant pas	**1**
TRAUMATOLOGIE BENIGNE *contusions, coups, entorses : traiter par du froid* *crampes, contractures : traiter par de la chaleur (massages, bains)*			
	Compresses, « coussins »de froid instantané Respecter le mode d'emploi indiqué. Ne pas percer le sachet	Protéger la peau avec des compresses humides car risque de brûlures par contact direct. Ne pas appliquer sur des plaies, muqueuses , fractures ouvertes Respecter le mode d'emploi indiqué. Pour la bombe de froid : Projeter à 20 cm 2 à 3 secondes A réserver aux plus de 13 ans.	**3**
	Bombes de froid (ou cryogènes) Respecter le mode d'emploi indiqué. Ne pas exposer la bombe à la chaleur		**2**
	1 Pommade Arnica	Pour ecchymoses, bleus. Ne pas appliquer sur muqueuses, yeux, plaies. Masser sans appuyer ; se laver les mains ensuite.	**1**
	Jersey 10cm de large 1 mètre, bien plié	Echarpe de bras, d'épaule : adapter la longueur en nouant le jersey au niveau de la nuque	**1**
YEUX	Sérum Physiologique doses (NaCl 0,9%)	Lavage des yeux	**10**
STRAPPING	Bandes adhésives élastiques 3cm	Ne strapper que si la technique est maîtrisée	**2**
	Bandes adhésives élastiques 6cm		**3**
	Bandes adhésives élastiques 10cm		**1**
DIVERS			
	Savon liquide dosettes	Lavage des mains	**5**
	Ciseaux		**1**
	Sucres en morceaux emballés	Donner 1 à 2 sucres	**10**
		Pompiers 18, ou centre 15, ou 112	
	Feuilles de déclaration d'accident	**Fidelia Assistance** 01 47 11 12 34	